

# Tiefen-Bindegewebs-Massage, Tiefen-Bindegewebs-Arbeit

Autor/in: Immo Enderlein Esalen-Massage-Practitioner und  
Körpertherapeut, Heilpraktiker (Psychotherapie) 61440 Oberursel  
Tel: 06171/53144 immo.enderlein@t-online.de www.immo-enderlein.de



Tiefen-Bindegewebs-Arbeit ist weitgehend identisch mit Rolfing. Wie auch im Rolfing werden die von Ida Rolf erarbeiteten Techniken eingesetzt, um die tiefliegenden Muskeln und die sie umgebenden Faszien zu bearbeiten. Diese Muskeln und Faszien sind für unsere Körperhaltung hauptverantwortlich. Ganz wichtig: sie sind nicht durch Massage-Techniken erreichbar.

Der Focus liegt darauf, eine falsche Körperhaltung wieder ins Lot zu bringen, so dass die entsprechende Muskulatur harmonisch im Wechsel von Anspannung und Entspannung arbeiten kann.

Einer falschen Körperhaltung liegen immer dauerhafte Verspannungen der tiefer liegenden Muskulatur (im Endeffekt Verkürzung der Muskulatur und des sie umgebenden Bindegewebes/ Faszien) zugrunde, die konstant viel Energie-Aufwand erfordern und dauerhafte Schmerzen verursachen.

Es ist das Verdienst von Ida Rolf, daß sie die Zusammenhänge in der Körperhaltung untersucht hat (z.B. ein nach vorn gestreckter Kopf verursacht verspannte Nackenmuskeln, einen runden Rücken, evtl. ein nach hinten gekipptes Becken und andere Auswirkungen bis hinunter in die Bein- und Fuß-Stellung) und die Techniken zur Veränderung erarbeitet hat. Wie im Rolfing werden zu einer grundlegenden Durcharbeitung 10 bis 12 Sitzungen zu je 90 Minuten benötigt. Auch Einzelsitzungen sind sinnvoll um ganz gezielt spezielle Schmerzen zu beseitigen. Mit TBA ist ein offener Übergang möglich, falls durch die Körperarbeit psychische Probleme hochkommen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten